

Das Buch der Lebensfreude

Ausgewählt und zusammengestellt
von Claudia Peters



Inhaltsverzeichnis

Einfach
leben
8

Im Alltäglichen
das Wunderbare
erkennen

40



Du fühlst,
was du denkst

62

Ja sagen
und lächeln

96



Zum Glück gibt's tausend Gründe

UNBESCHWERT

Mein Blick bleibt hängen
beim Vogel im Strauch,
und ich denke bei mir –
könnt' ich das doch auch!

Er wippt auf dem Ast,
ohne Eile und Hast,
wärmt sich in der Sonne,
und zwitschert voll Wonne,
putzt sein Gefieder
und plustert sich wieder,
erzählt aller Welt,
dass der Tag ihm gefällt.
Er denkt nicht an morgen
und kennt keine Sorgen,
ist zufrieden und froh –
auch ich wär' gern so.

Eva Mutscher

Ja, wer möchte das nicht?! Sorgenfrei, glücklich, unbeschwert – sich des Lebens freuen. Nicht umsonst boomt die Forschung zum Thema Glück und Lebensfreude, und Glücksratgeber finden reißenden Absatz. Sie alle versuchen, Antworten zu geben auf die Frage, was den Menschen glücklich macht und was er selbst dazu beitragen kann.

LIEBE LESERIN UND LIEBER LESER,

die gute Nachricht zuerst: Um mehr Glück, Lebenszufriedenheit und Lebensfreude zu empfinden, sind wir weder auf Reichtümer noch auf besondere Situationen angewiesen.

Aber es gibt einige Dinge, die das glückselige Gefühl begünstigen. Zu den „Glücksfaktoren“ zählen neben der Pflege der sozialen Beziehungen, also Freundschaften und dem Familiennetzwerk, auch die persönliche Lebenseinstellung und die Offenheit für Veränderungen im Leben.

Vermeiden sollten wir außerdem, uns zu vergleichen mit dem Leben, dem Aussehen, dem Besitz und dergleichen anderer. Schon Krishnamurti sagte sehr treffend: „Willst du dir den Tag vermiesen, fange an dich zu vergleichen.“

Wahre Lebensfreude ist insbesondere nicht zu verwechseln mit dem Vergnügen, das verbunden ist mit einem Reiz, der in einem Höhepunkt gipfelt, und in der Regel käuflich ist. Stellen Sie sich die Fahrt mit der

Achterbahn vor oder den Kauf eines tollen Kleidungsstücks. Dieser „Spaß“ ist in der Regel nicht von langer Dauer, weshalb das nächste Vergnügen schon bald ersehnt wird.

Lebensfreude dagegen ist vielmehr eine Lebenseinstellung, und nachhaltige Lebensfreude hat ihre Quelle in der eigenen Zufriedenheit.

Ganz entscheidend für unser glückliches Lebensgefühl ist nämlich der Blick darauf, wie wir uns und unsere Lebenssituation betrachten und bewerten. Wenn wir den Blick für die Schönheit der Natur nicht verlieren, wenn wir das Wunderbare im Alltäglichen wertschätzen können, wenn wir auch in widrigen Umständen eine Chance sehen und wenn wir nicht zu streng mit uns umgehen, erleben wir: Zum Glück gibt's tausend Gründe. Dieses Buch lädt Sie ein, sich inspirieren zu lassen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen Lebensfreude!

Ihre Claudia Peters

Freude wird bei Erich Fromm
als Zustand beschrieben,
in dem wir uns als Mensch
am nächsten sind.





A vibrant, stylized illustration of a pink bicycle with a basket of flowers, set against a teal background with balloons and confetti. The bicycle is the central focus, with a brown saddle and a basket filled with yellow and pink flowers. The background is a light teal color with white confetti and several balloons: a pink one, a yellow one with green polka dots, and a brown one with a wood-grain pattern. There are also pink petals and a gold sequined circle scattered around.

Einfach
leben

ZUM GLÜCK GIBT'S TAUSEND GRÜNDE

Zum Glück
Gibt's tausend Gründe,
Heute etwas nicht zu tun:

Das gute Wetter
Das Zwitschern der Vögel
Die nette Einladung
Der überraschende Besuch
Der Duft von frischem Brot
Das Lachen der Kinder
Die richtig gute Idee
Die Lust auf einen Spaziergang
Der wunderschöne Sonnenuntergang
Das Vollbad
Das funkelnde Glas Sekt
Die angenehme Ruhe

Zum Glück gibt's tausend Gründe
Zu leben.

Thomas Knodel



LEBENSFREUDE

Komm, ich lad' dich ein, das Leben zu begrüßen
Komm, wir gehn durchs Gras mit nackten Füßen
Komm, wir springen mutig in die Wellen
Komm, wir woll'n uns in die Sonne stellen
Komm, wir essen buntes Eis in Tüten
Komm, wir stecken unsre Nasen in die Blüten
Komm, wir schlafen draußen, wo die Vögel leben
Komm, und lass uns heute eine Feier geben
Einfach so, für alle, die wir mögen
Komm, wir haben doch nur dieses eine Leben

Doris Bewernitz

GELD ODER LEBEN!

Ein wohlhabender Mann erzählte eines Tages dem Meister, dass er dem Drang, Geld zu verdienen, mit dem besten Willen nicht widerstehen könne.

„Nicht einmal um den Preis von Lebensfreude, be-
dauerlicherweise“, sagte der Meister.

„Ja, ich spare mir die Lebensfreude für meine alten
Tage auf“, sagte der wohlhabende Mann.

„Sofern du noch alte Tage haben wirst“, sagte der
Meister und erzählte die Geschichte vom Straßenräu-
ber, der kurzen Prozess machte: „Geld oder Leben!“

„Ach“, sagte das Opfer: „Nimm mein Leben. Ich
hebe mir mein Geld für meine alten Tage auf.“

Anthony de Mello



ZWÄNGE

Im Kleinen anfangen,
Zwänge abbauen,
Worte abschaffen wie:

Du sollst,
du musst,
du könntest doch,
wie wär es denn,
mach du doch mal,
das ist doch etwas für dich.

Dich nicht unter Druck
setzen lassen,
schon gar nicht von dir selbst,
wär ja noch schöner.

Einfach damit anfangen, jetzt.

Carola Merkel

Das Geheimnis des Glücklichseins liegt nicht darin,
das zu machen, was man gerne tut, sondern das,
was man macht, gerne zu tun.

Sir James Matthew Barrie

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Gedruckt auf Nautilus classic – ein 100 Prozent recyceltes Papier aus 100 Prozent Altpapier – ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel, EU Ecolabel und FSC-zertifiziert.

Alle Rechte vorbehalten
© 2023 Verlag am Eschbach
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr
Herstellung: Graspö CZ a.s., Zlín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-98700-006-5



Dieser Baum steht für umweltschonende
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit
und sorgfältige Herstellung.

